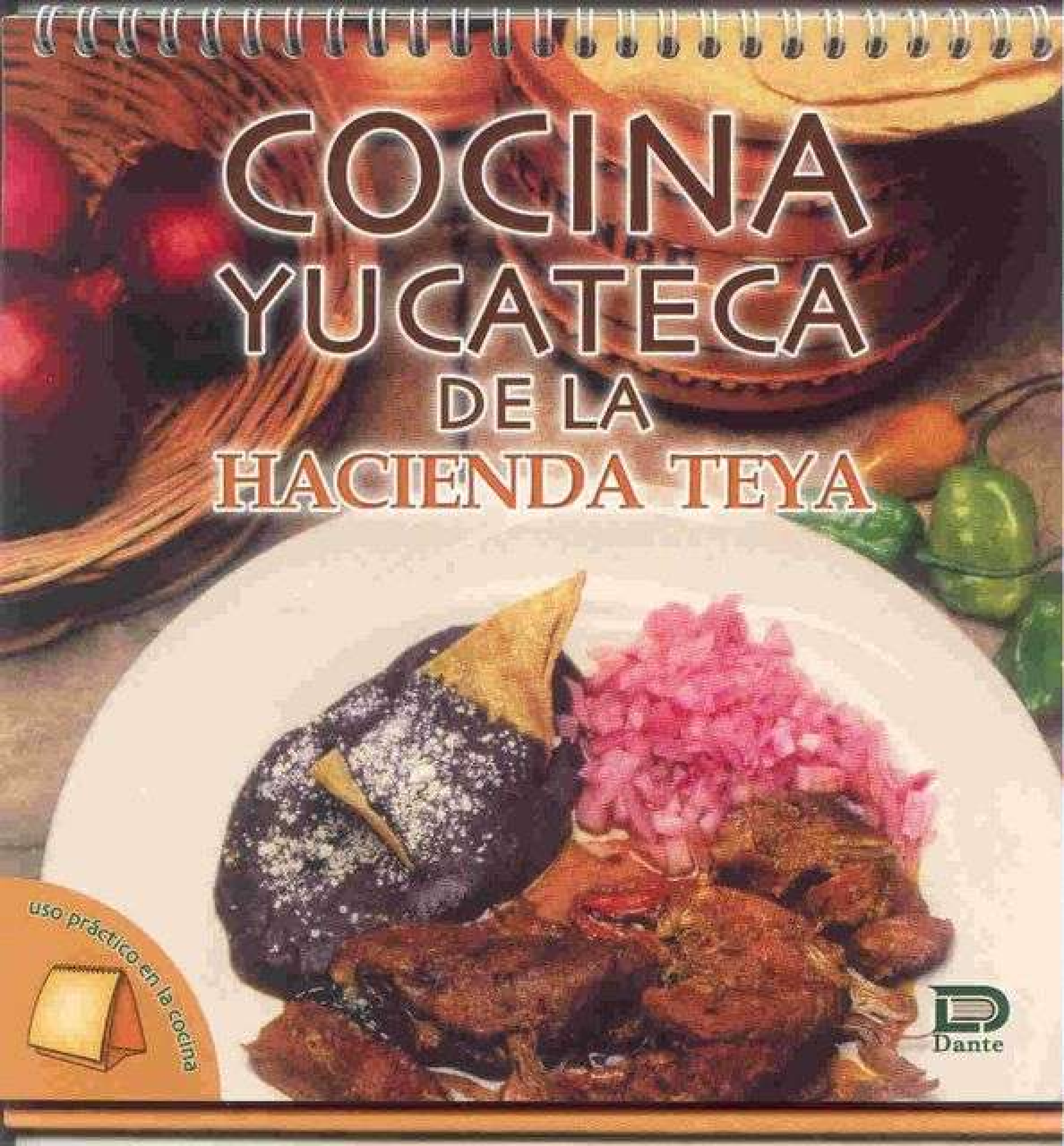
COCINA YUCATECA DE LA HACIENDA TEYA

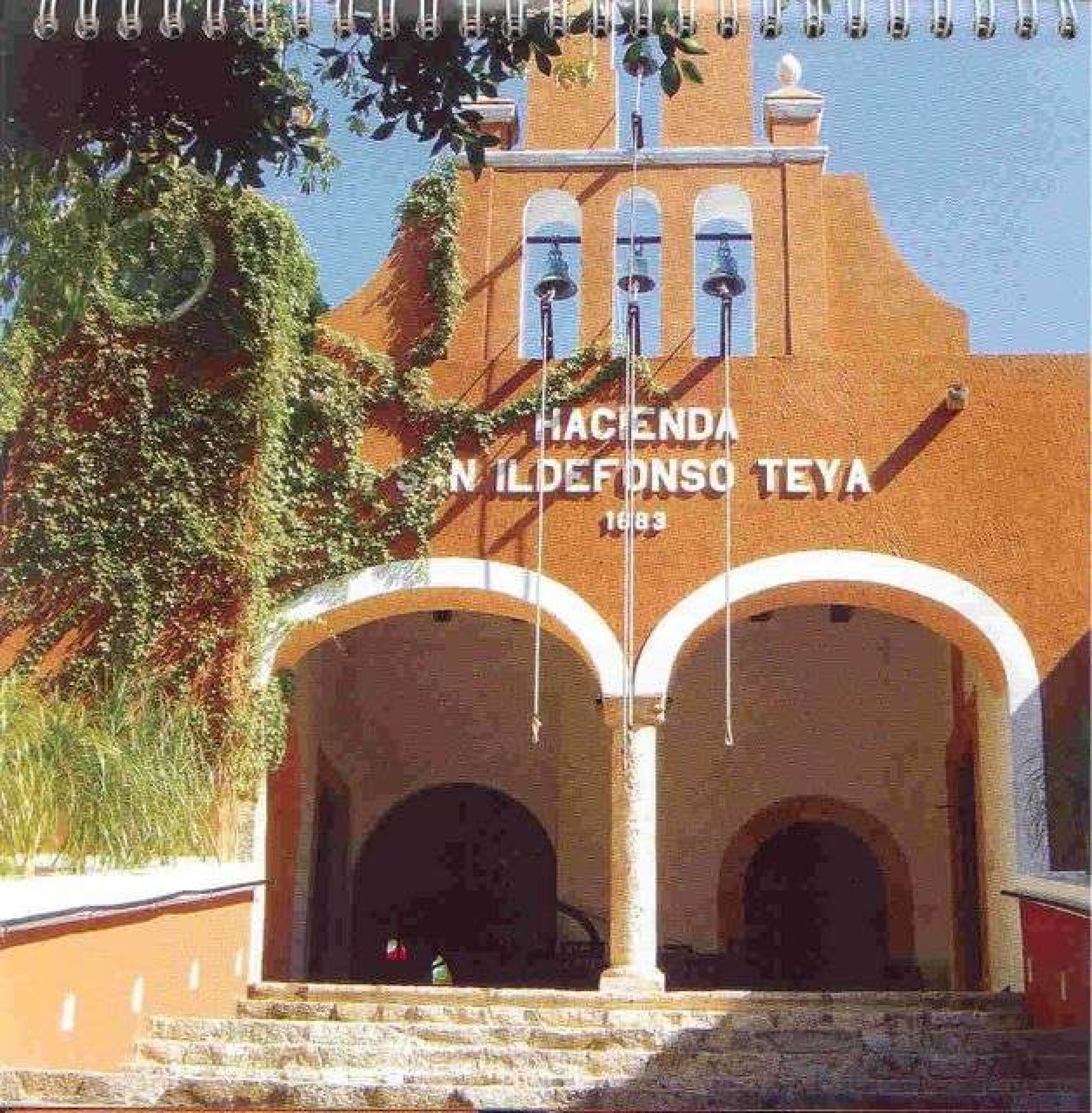


COCINA YUCATECA DE LA



HACIENDA TEYA

Dante

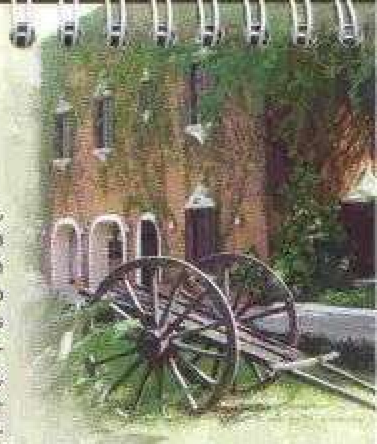

HACIENDA
N ILDEFONSO TEYA

CONTENIDO





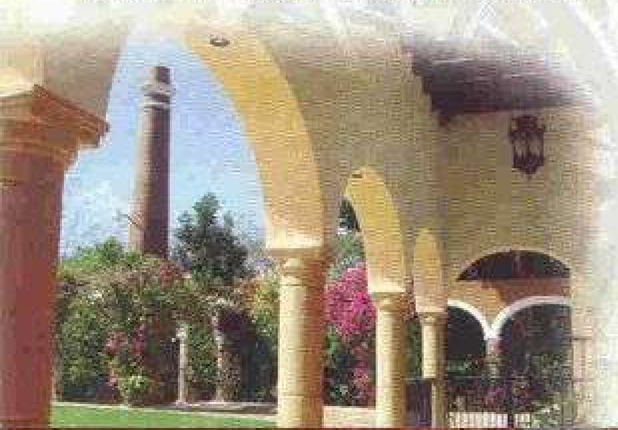
INTRODUCCIÓN



¿Cuáles son los ingredientes de un pueblo? ¿A qué sabe una ciudad? ¿Un Estado? ¿Cuál es el sabor de Yucatán? Podemos decir que Yucatán sabe a maíz y tomate, a pavo y cerdo, a venado y cebolla, a camote y achiote, a chile habanero y, por supuesto, a miel; que Yucatán tiene el sabor del mestizaje gastronómico, en el que se combina la milenaria alimentación indígena con la tradición culinaria europea, que ya era vieja cuando llegó a América, influenciada por las costumbres árabe y oriental.

Desde aquí, donde se resume todo ese heterogéneo caudal, podemos devolver al mundo, con creces, ese amplísimo abanico de sabores que hoy se despliegan sobre nuestra mesa, no sólo para halagar, al mismo tiempo, vista, olfato y paladar, sino también para hacernos partícipes de siglos de historia y tradición, desde el primer bocado.

Con respecto a los orígenes, a pesar de su cotidiana frugalidad, el maya fue uno de los indígenas americanos mejor alimentados. Comía vegetales, aves silvestres y pequeños mamíferos, semillas, miel y el licor de balché.



De estos tiempos, perviven en nuestra mesa carnes como la del venado, pescado y pavo; vegetales como calabaza, pepita, chile, camote, frijol, chaya y tomate, además del respetadísimo cacao. Como figura principal, podemos hablar del maíz, el más noble y versátil de los alimentos.

Luego vino el mestizaje a Yucatán, la influencia europea llegó a través de la isla de Cuba. Y ya en tierra peninsular, los conventos religiosos trajeron consigo el pan de trigo, la gallina europea y las carnes de res y cerdo. También llegaron nuevos ingredientes que hoy forman parte de nuestra tradición, como las alcaparras, aceitunas, arroz, pimienta y vinagre.

Así nacieron comidas netamente mestizas como el puchero, el potaje y muchos más. Algunos, como el brazo de reina y el queso relleno, combinan ingredientes indígenas con carnes, quesos europeos, huevos de gallina y otros ingredientes heredados del viejo continente.

Ahora, Editorial Dante pone en sus manos este ejemplar basado en las tradicionales recetas del restaurante de la centenaria hacienda San Ildefonso Teya, cuyo propietario Jorge Carlos Cárdenas Gutiérrez, se encuentra convencido de la necesidad de ofrecer a sus clientes auténtica y exquisita comida yucateca, elaborada con toda paciencia y cariño por manos mayas.

Le invitamos a que disfrute usted el preparar y saborear los platillos que han hecho que la cocina yucateca de Hacienda Teya trascienda fronteras.



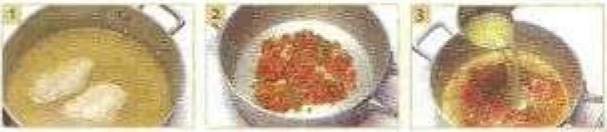
SOPAS Y ANTOJITOS

Sopa de lima 8 PERSONAS

INGREDIENTES

300 g de pechuga de pollo
un diente de ajo
una pizca de orégano seco en hoja
una ramita de cilantro fresco
sal al gusto
medio kg de cebolla blanca
400 g de chile dulce o pimiento morrón verde
200 g de tomate rojo
aceite al gusto
seis limas agrias
dos cucharadas de consomé de pollo en polvo
cuatro tortillas de maíz cortadas en juliana y fritas





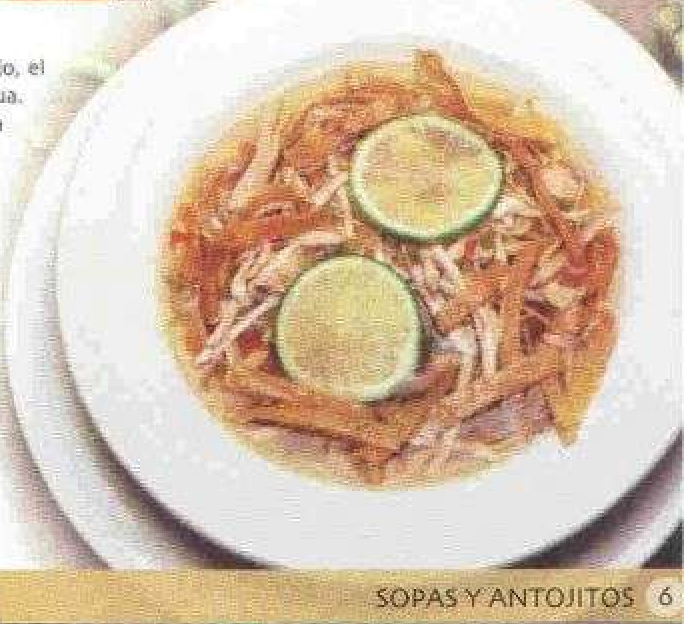
PREPARACIÓN

1 Se hace el caldo de pollo con las pechugas, ajo, el orégano, el cilantro y sal, en dos litros de agua. Ya hecho el caldo se retiran las pechugas para deshebrarlas, y se cuela.

2 Se pican las cebollas, el chile dulce y los tomates, y se fríen en aceite hasta que queden acitronadas (hasta que transparenten).

3 Se le agrega el caldo de pollo, el jugo de cuatro limas agrias, se sazona con el consomé de pollo en polvo, se deja hervir por diez minutos y se cuela.

4 Se sirven en un plato hondo las tortillas en juliana fritas, el pollo y una o dos rodajas de lima, y se agrega el caldo bien caliente.



Salbutes 8 PIEZAS

INGREDIENTES

300 g de masa de maíz
50 g de harina de trigo
sal al gusto
aceite al gusto
300 g de pechuga de pollo asada con achiote (ver pág. 8)
cuatro hojas de lechuga
200 g de cebolla morada curtida (ver pág. 42)
dos tomates rojos
un aguacate
una lata chica de chiles jalapeños en rajas







PREPARACIÓN

1 Se revuelve la masa de maíz con la harina de trigo, se sazona con sal y se le agrega un poquito de agua para amasar bien.

2 Se forman las tortillas y se fríen en el aceite hirviendo para que la tortilla quede esponjada.

3 Se retiran del aceite y se presentan con la lechuga, el pollo deshebrado, la cebolla, el tomate y el aguacate en gajo, y la raja de chile jalapeño. Se sirven enseguida.

Longaniza asada

8 PERSONAS

INGREDIENTES

cuatro piezas de longaniza
cuatro hojas de lechuga
cuarto litro de chiltomate
(ver pág. 43)
100 g de cebolla asada en cuadritos (ver pág. 42)
200 g de frijol negro refrito
(ver pág. 44)
una naranja agria
dos tortillas de maíz en totopos
20 g de queso blanco sopero





PREPARACIÓN

1 Se asa la longaniza o se pone en la plancha hasta que se dore.

2 Se sirve en un plato con la siguiente guarnición: la lechuga (va debajo de la longaniza), el chiltomate, la cebolla asada en cuadritos, el frijol refrito y la naranja agria pelada y cortada en cuartos para exprimirse en el taco. Al frijol lo adornan los totopos y el queso rallado.



Se sugiere comerla en tacos, con tortillas de maíz.

Codzitos 16 PIEZAS

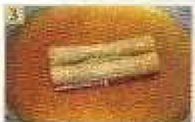
INGREDIENTES

medio kg de pechuga de pollo
sal y pimienta al gusto
jugo sazonador (puede ser Maggi)
ajo al gusto
16 tortillas de maíz frescas
aceite al gusto
cuarto litro de salsa de tomate (ver pág. 43)
150 g de queso Edam rallado (o queso blanco sopero)









PREPARACIÓN

1 Se sazona la pechuga con sal, pimienta, jugo sazonador y ajo; se cuece a la plancha, y se deshebra.

2 Se arrollan las tortillas calientes con la carne deshebrada.

3 Se unen los tacos por pareja con un palillo de madera (mondadientes) para que no se abran; igualmente se puede amarrar uno por uno con sosquil (hilo de henequén) u otro semejante. Se ponen a freír en el aceite bien caliente hasta que se doren.

4 Se sirven enseguida con salsa de tomate y el queso rallado.

En Yucatán también se acostumbra comerlos "vacíos", sin el pollo.



Brazo de reina 8 PERSONAS

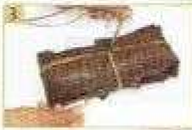
INGREDIENTES

12 huevos
900 g de masa de maíz
sal al gusto
cuarto kg de manteca de cerdo
300 g de hojas de chaya cruda
200 g de pepita (semilla) de calabaza molida
dos hojas de plátano
medio litro de salsa de tomate (ver pág. 43)









PREPARACIÓN

1 Se cuecen los huevos y se pelan. La masa se sazona con la sal, se le agrega la manteca, la hoja de chaya picada muy finita y 100 g de pepita molida; se amasa muy bien por diez minutos.

2 Se forman los brazos de la siguiente manera: se divide la masa en cuatro y se extiende en cuadrados de 20 por 20 cm, se acomodan los huevos cocidos al centro, se enrolla con cuidado y se envuelve con la hoja de plátano.

3 Finalmente, se amarran con fibra de la misma hoja y se ponen a cocer a baño maría durante 90 minutos aproximadamente.

4 Se sirve en rebanadas de tres cm de grosor, bañadas con la salsa de tomate y espolvoreadas con pepita molida.



Papadzules 16 PIEZAS

INGREDIENTES

un litro de caldo de pollo
diez g de consomé de pollo en polvo
un manojo de epazote
cuarto kg de pasta de papadzul (ver pág. 46)
16 tortillas de maíz frescas
ocho huevos cocidos y rallados
una pizca de sal
dos tazas de salsa de tomate (ver pág. 43)





PREPARACIÓN

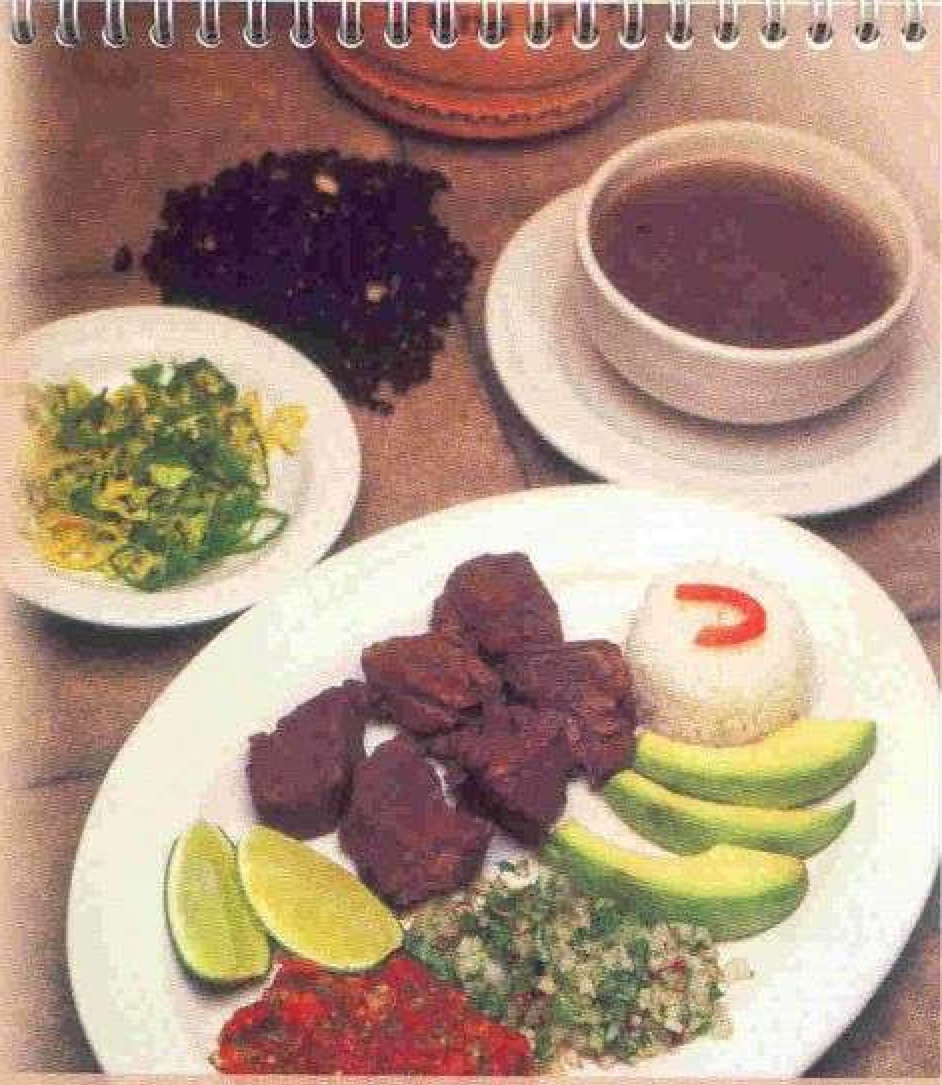
1 Se pone a hervir el caldo de pollo y se sazona con el consomé de pollo en polvo y el epazote, se cuela, y se diluye la pasta para papadzul en el caldo (debe quedar una salsa espesa).

2 Se forman los tacos remojando toda la tortilla en esta mezcla, y rellenándolos con el huevo duro rallado con una pizca de sal.

3 Se cubren con más salsa de papadzul y la salsa de tomate. Se adornan con un poquito de huevo duro rallado. Se sirven enseguida.




RESTAURANTE








CARNES ROJAS

Cochinita pibil 8 PERSONAS

INGREDIENTES

un kg y medio de carne de cerdo (pierna o espaldilla)
sal, pimienta y ajo al gusto
150 g de pasta de achiote (ver pág. 46)
medio litro de jugo de naranja agria (pelar antes de exprimir)
dos hojas de plátano
hojas de orégano seco al gusto
medio kg de frijol negro refrito (ver pág. 44)
medio kg de cebolla morada para cochinita (ver pág. 42)









PREPARACIÓN

1 La carne bien limpia se corta en trozos. Se sazona con sal, pimienta y ajo.

2 Se diluye la pasta de achiote con el jugo de naranja y se le agrega a la carne sazonada. Mientras más se deje reposar, mejor.

3 En un molde se acomoda la carne con una cama de hojas de plátano, se le ponen las hojas de orégano y se cubre con el resto de la hoja de plátano. Se tapa (o sella con hoja de aluminio) para que no escape el vapor. Se hornea a 300° C durante una hora aproximadamente.

4 Se sirve con una guarnición de frijol negro refrito y cebolla morada.



Se acompaña con tortillas de maíz y chile habanero.

Queso relleno 8 PERSONAS

INGREDIENTES

un queso Edam (queso de bola)
aceite al gusto
800 g de aguayón de res molida
800 g de pierna de cerdo molida
300 g de cebolla blanca
300 g de chile dulce o pimiento morrón verde
sal y pimienta al gusto
jugo sazonador (puede ser Maggi)
50 g de aceitunas sin hueso
20 g de pasitas
cuatro huevos cocidos y picados
700 ml de salsa blanca (ver pág. 43)
medio litro de salsa de tomate (ver pág. 43)





PREPARACIÓN

1 El queso se escarba hasta formar un casco, y se le quita la parafina con un cuchillo.

2 Se ponen a freír en aceite las carnes molidas con la cebolla y el chile; se sazona con sal, pimienta y jugo sazonador, y se deja cocinar. Se agregan las aceitunas ya picadas y las pasitas hasta que se seque. Se añaden 200 g del queso que se escarbó, rallado, y los huevos. Se deja enfriar.

3 Se rellena el queso con el picadillo. Se envuelve en tela de manta de cielo o en papel aluminio y se pone a baño maría por 30 minutos, aproximadamente, para ablandar el queso.

4 Se sirve en rebanadas, salseado primero con la salsa blanca y después con la salsa de tomate.

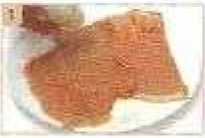


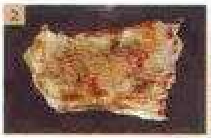
Poc chuc 8 PERSONAS

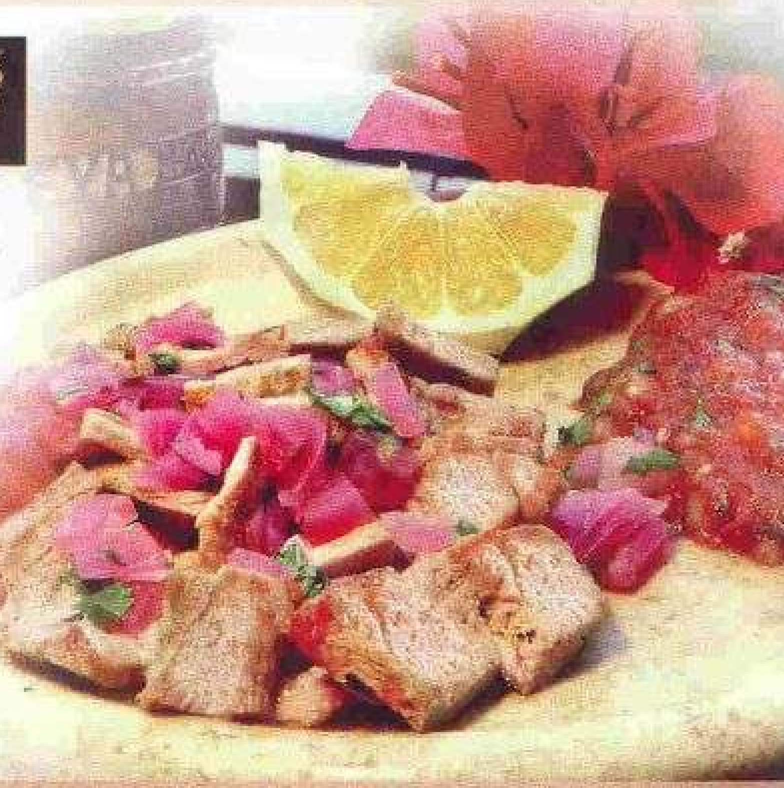
INGREDIENTES

- un kg y medio de filete de carne de cerdo (pierna o caña de lomo)
- sal y pimienta al gusto
- ajo al gusto
- tres naranjas agrias
- medio kg de cebolla asada en cuadritos (ver pág. 42)
- chiltomate (ver pág. 43)
- medio litro de frijol colado (ver pág. 44)









PREPARACIÓN

1 Se sazona la carne con sal, pimienta, ajo y jugo de naranja agria, dejándose reposar mínimo durante una hora.

2 Se cocina a la plancha o al carbón.

3 Se sirve cortado en cuadritos, acompañado de cebolla asada, chiltomate, frijol colado y naranja agria pelada y cortada en cuartos.

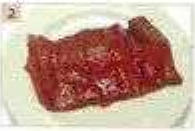
Se sugiere comer con tortillas de maíz y chile habanero.

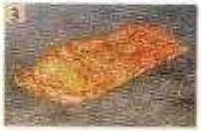
Filete de res a la yucateca 8 PERSONAS

INGREDIENTES

un kg y medio de filete de res
sal y pimienta al gusto
jugo sazonador (puede ser Maggi)
ajo en aceite al gusto
50 g de pasta de achiote (ver pág. 46)
ocho naranjas agrias
aceite al gusto
800 g de frijol negro refrito (ver pág. 44)
totopos
40 g de queso blanco sopero
300 g de cebolla morada curtida (ver pág. 42)







PREPARACIÓN

1 Ya limpia la carne de res, se corta en ocho filetes de aproximadamente 180 g cada uno. Se sazonan con sal, pimienta, jugo sazonador y ajo en aceite.

2 Se diluye la pasta de achiote con el jugo de seis naranjas agrias (es importante pelarlas antes de exprimirlas). Se marinan los filetes en este preparado y se dejan reposar por lo menos durante una hora.

3 Se fríen al gusto en un poquito de aceite, y se sirven al momento.

4 Se acompaña con frijol refrito, totopos y queso blanco sopero rallado, cebolla morada curtida y un cuarto de naranja agria, pelada.

Se sugiere acompañar con tortillas de maíz y chile habanero.



Lomitos de Valladolid 8 PERSONAS

INGREDIENTES

un kg y cuarto de lomo o pierna de cerdo
sal, pimienta y ajo al gusto
jugo sazonador (puede ser Maggi)
aceite al gusto
un litro de salsa de tomate (ver pág. 43)
diez g de chile local seco y molido
un litro de agua
ibes refritos (ver pág. 44)
ocho huevos cocidos









PREPARACIÓN

1 Se cortan los lomitos en cubitos de un cm de espesor, y se sazonan con la sal, pimienta, ajo y el jugo sazonador.

2 En una sartén se fríen en aceite caliente hasta dorarse.

3 Se les agrega la salsa de tomate, el chile molido y el agua, y se dejan hervir hasta que ablande la carne y la salsa espese. Se prueba el punto de sal y el sazón, y se retira del fuego.

4 Se sirven con guarnición de ibes refritos o colados, y se decoran con un huevo duro partido a la mitad.

Se sugiere acompañarlos con tortillas de maíz y chile habanero.



Tzic de venado

8 PERSONAS

INGREDIENTES

un kg y medio de pierna o brazo de venado cocido (puede sustituirse por la misma cantidad de falda de res)
sal y pimienta al gusto
hojas de orégano seco al gusto
hoja de plátano
dos manojos de rábano
dos manojos de cilantro fresco
100 g de cebolla blanca
seis naranjas agrias









PREPARACIÓN

1 Se envuelve el venado o la res (previamente cocidos) en hoja de plátano o roble, con sal, pimienta y orégano en hoja. Se hornea bien tapado, por 15 minutos aproximadamente o hasta que se seque.

2 Se deshebra muy fino y se le agrega rábano, cilantro y cebolla en cuadritos muy finos.

3 Se agrega el jugo de cuatro naranjas (peladas antes de exprimir), y se sazona con sal. Se deja reposar dentro del refrigerador, mezclándolo regularmente.

4 Se sirve frío acompañado de un cuarto de naranja agria pelada.

Puede servirse con aguacate, tomate, lechuga, chile habanero, y como guarnición, frijol colado (ver pág. 44) y tortillas de maíz.

Puchero de tres carnes 20 PERSONAS

INGREDIENTES

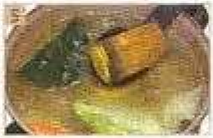
una gallina o pollo de dos kg
cinco g de clavos de olor
tres g de orégano seco en hoja
cinco g de canela
diez g de pimientas gordas
sal al gusto
un kg de entrepierna de res
un kg de pierna de cerdo
100 g de cebolla blanca
50 g de ajo
un kg de chayote
un kg de zanahoria
un kg de camote blanco
cinco colinabos
un repollo mediano
unas hebras de azafrán (opcional)
limas agrias al gusto
200 g de fideo amarillo
250 g de garbanzo cocido
un kg de papa
un kg de calabaza
dos plátanos machos
cuatro manojos de rábano
cuatro manojos de cilantro fresco
diez naranjas agrias
chile habanero al gusto
aguacate al gusto
250 g de arroz blanco cocido (ver pág. 44)











PREPARACIÓN

1 Se limpia la gallina y se corta en octavos, se pone a cocer en agua hirviendo, y se le se agregan el clavo, el orégano, la canela, la pimienta machacada y la sal; se deja cocer tapado.

2 Cuando la gallina esté a medio cocer se agrega las carnes de res y cerdo cortadas en trozos (si en lugar de gallina utilizamos pollo, primero se cuecen las carnes rojas y después el pollo); junto con las carnes se agrega la cebolla y el ajo previamente asados.

3 Se limpia el chayote, la zanahoria, el camote, el colinabo y el repollo, y se agregan al caldo cuando estén casi cocidas las carnes. Se agrega el azafrán y el jugo de una lima.

4 Se añaden los fideos al caldo, al igual que los garbanzos ya cocidos. La papa, la calabaza y el plátano se ponen al final.

5 Es importante ir retirando las verduras conforme estén cocidas para evitar que se desbaraten. El plátano hay que retirarlo antes de que se abra (se cuece con todo y cáscara para no endulzar el caldo).

6 Aparte, se hace el salpicón: se pica el rábano y el cilantro, y se mezcla con el jugo de naranja agria, sal y chile habanero al gusto (opcional).



MODO DE SERVIRSE

7 Se sirven las verduras y la carne en un plato. Aparte, el consomé bien caliente con fideos y garbanzo.

8 Cada quien se prepara un "puch" (las verduras y la carne se aplastan), para comerlo acompañado de salpicón, aguacate y tortillas de maíz.



- El plátano macho no debe estar muy maduro y no hay que dejar que se raje, o bien, se debe cocinar aparte.
- El chayote y la calabaza se guisan sin semillas y cortados en dos: el primero pelado, y la segunda con cáscara.
- La zanahoria, el camote y el colinabo se cocinan enteros sin cáscara, y la papa entera también, pero sin pelar.
- El arroz se puede poner dentro del caldo, o hacer arroz amarillo por separado.

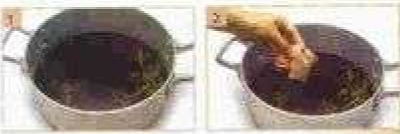
Frijol con puerco

8 PERSONAS

INGREDIENTES

un kg de frijol negro
un kg y medio de pierna de cerdo
tres ramitas de epazote
sal al gusto
arroz blanco cocido (ver pág. 44)
chiltomate (ver pág. 43)
una cebolla blanca
dos manojos de rábano
dos manojos de cilantro fresco
cuatro limones
dos aguacates





PREPARACIÓN

1 En cuatro litros de agua hirviendo se pone a cocer el frijol bien limpio, junto con el epazote.

2 Cuando empieza a rajarse, se agrega la carne cortada en trozos y la sal.

3 Se tapa y se deja cocer a fuego medio durante una hora y media o dos horas.

4 Se sirve la carne acompañada de cebolla, rábano y cilantro picados finamente, arroz blanco, chiltomate, rodajas de limón y aguacate; aparte se sirven los frijoles en una taza.



Se acompaña con tortillas de maíz y chile habanero.





AVES

Pavo en escabeche oriental

12 PERSONAS

INGREDIENTES

un pavo de ocho kg
200 g de recado para escabeche (ver pág. 46)
un litro de jugo de naranja agria
sal al gusto
dos litros de agua
un kg de cebolla blanca
aceite verde (regional) o de oliva al gusto
50 g de ajo
diez chiles x'catik









PREPARACIÓN

1 Se limpia el pavo, se aliña y se corta en cuartos. Se licua el recado de escabeche con el jugo de naranja agria y se sazona con sal; con este licuado se marina el pavo por lo menos durante dos horas.

2 Se agrega el agua y se deja cocer por dos horas a fuego medio, tapado, o tres horas si se hornea. Ya cocido, se retira el pavo y se cuela el caldo.

3 La cebolla se corta en juliana y se fríe con el ajo en el aceite; se agregan los chiles previamente asados y el caldo de pavo, y se deja hervir. Finalmente, se agrega la carne de pavo deshebrada o en piezas.



Se puede acompañar con frijol negro refrito y arroz blanco (ver pág. 44).

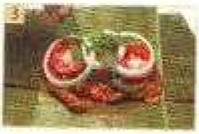
Pollo pibil 8 PERSONAS

INGREDIENTES

dos pollos de un kg cada uno
sal al gusto
pimienta al gusto
jugo sazonador (puede ser Maggi)
ajo en aceite al gusto
150 g de pasta de achiote (ver pág. 46)
medio litro de jugo de naranja agria (pelar antes de exprimir)
cuatro hojas de plátano
dos piezas de chile dulce o pimiento morrón verde
dos tomates rojos
una cebolla blanca
cuatro ramitas de epazote
manteca de cerdo al gusto
medio kg de frijol negro refrito (ver pág. 44)
medio kg de x'nipek (ver pág. 42)









PREPARACIÓN

1 Se limpia el pollo y se parte a la mitad. Se sazona con sal, pimienta, jugo sazonador y ajo en aceite.

2 Se diluye la pasta de achiote en el jugo de la naranja agria. Se marina el pollo con el achiote y se deja reposar en refrigeración el mayor tiempo posible.

3 El pollo se acomoda en hoja de plátano (la mitad de una hoja), se adorna con dos rodajas de chile morrón, tomate, cebolla, una ramita de epazote y una cucharada de manteca de cerdo. Se envuelve con la hoja y se amarra con los hilos de la misma; se pone a cocer a baño María durante dos horas aproximadamente.

4 Se sirve con frijoles refritos y se acompaña con x'nipek y tortillas de maíz.



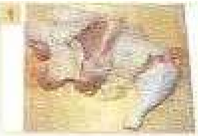
Pollo alcaparrado

8 PERSONAS

INGREDIENTES

dos pollos de un kg cada uno
100 g de alcaparras
diez naranjas agrias
50 g de ajo asado
sal al gusto
pimienta al gusto
jugo sazonador (puede ser Maggi)
aceite al gusto
dos chiles x'catik
50 g de aceitunas
20 g de pasitas
400 g de papa
dos cebollas blancas asadas











PREPARACIÓN

1 Se corta el pollo en cuartos, se lava y se limpia. Se licuan 50 g de alcaparras con el jugo de las naranjas agrias (se pelan antes de exprimir), 20 g de ajo asado, sal, pimienta y jugo sazonador. Con esto se marina el pollo por lo menos durante una hora, aunque lo ideal es desde un día antes.

2 Se retira el pollo de la marinada y se pone a freír hasta dorarse, se le agregan dos litros de agua, el líquido de la marinada y se ponen los chiles x'catik (previamente asados), cuidando que no se revienten durante la cocción. Se agregan las demás alcaparras, aceitunas y pasitas y se deja hervir durante diez minutos.

3 Se agregan las papas peladas y cortadas en cuartos, la cebolla asada cortada en cuartos y el saldo del ajo. Se deja hervir a fuego bajo hasta cocerse las papas.



Se sirve acompañado de arroz blanco (ver pág. 44).

Poc chuc de pollo

8 PERSONAS

INGREDIENTES

un kg y medio de pechugas de pollo sin hueso
sal al gusto
pimienta al gusto
ajo al gusto
tres naranjas agrias
jugo sazonador (puede ser Maggi)
chiltomate (ver pág. 43)
medio kg de cebolla asada en cuadritos (ver pág. 42)
medio litro de frijol colado (ver pág. 44)









PREPARACIÓN

1 Se sazonan las pechugas ya fileteadas con la sal, pimienta, ajo machacado, naranja agria y jugo sazonador; se dejan marinar durante una hora por lo menos.

2 Se cocinan a la plancha o al carbón.

3 Se sirven cortadas en cuadritos, acompañadas de chiltomate, cebolla asada, frijol colado y naranja agria pelada y cortada en cuartos.

Se sugiere comer con tortillas de maíz y puede acompañarse con chile habanero.

Pavo en relleno negro 12 PERSONAS

INGREDIENTES

un pavo de seis kg
medio kg de recado negro (ver pág. 46)
dos manojos de epazote
sal al gusto
tres chiles x'catik
cuatro tomates rojos
dos cebollas blancas
50 g de harina de trigo

INGREDIENTES DEL RELLENO

medio kg de pierna de cerdo molida
medio kg de aguayón de res molida
una cebolla blanca
un pimiento morrón verde
sal, ajo, pimienta y jugo sazonador (puede ser Maggi) al gusto
100 g de recado negro
16 huevos cocidos y dos crudos
una ramita de epazote





PREPARACIÓN

1 Se corta el pavo en cuartos, se limpia y se pone en la olla. Se licua el recado negro con dos litros de agua, se le agrega al pavo junto con el epazote y la sal, y se cocina durante dos horas aproximadamente. Ya cocido, se le agrega un sofrito de x'catik en rodajas, tomate en trozo y la cebolla en juliana. Se diluye la harina en agua y se agrega al caldo para darle cuerpo. Se deja hervir diez minutos más.

PREPARACIÓN DEL RELLENO (O "BUT" NEGRO)

2 Se revuelven las carnes junto con la cebolla y el pimiento picado, y se sazona con sal, pimienta, jugo sazonador y ajo; se amasa con el recado negro y los huevos crudos hasta homogeneizar muy bien. Se agregan las claras de huevo cocido, picadas, y el epazote picado muy fino.

3 Se forma un brazo acomodando en su interior las yemas del huevo cocido. La receta es para cuatro brazos. Se envuelven individualmente con mantas de cielo bien amarrados y se ponen a cocer en el caldo del pavo durante una hora aproximadamente. Se sirve en rebanadas dentro del caldo.









PESCADOS

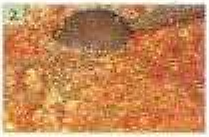
Pan de cazón 8 PERSONAS

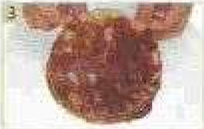
INGREDIENTES

un kg y medio de cazón asado
100 ml de vinagre
hojas de laurel seco
dos ramitas de epazote
200 g de cebolla blanca
300 g de chile dulce o pimiento morrón verde
200 g de tomate rojo
dos dientes de ajo
aceite verde (regional) o de oliva al gusto
sal al gusto
diez g de consomé de pollo en polvo
un litro y medio de salsa de tomate (ver pág. 43)
32 tortillas de maíz
un litro de frijol colado (ver pág. 44)
ocho chiles habaneros
tres aguacates









PREPARACIÓN

1. Se cuece el cazón en agua con el vinagre, las hojas de laurel y una ramita de epazote durante 30 minutos, aproximadamente. Se retira del agua y se limpia, quitándole la piel y los huesos, luego se desmenuza.
2. Se fríe la cebolla, el chile dulce, el tomate y el ajo, todo muy bien picado, en el aceite. Se sazona con sal, consomé de pollo y una ramita de epazote picado, y se le agrega un poco de la salsa de tomate; finalmente, se le incorpora el cazón y se deja secar a fuego lento.
3. Se toma una tortilla y se remoja en el frijol colado; se pone como cama o base. Se le extiende el cazón preparado, se remoja la segunda tortilla en el frijol y se pone encima de la anterior, se cubre con cazón, se hace lo mismo con la tercera tortilla y se cubre con cazón; la cuarta tortilla se remoja en el frijol y nos sirve de tapa (esto de manera que parezca un pastel de cuatro tortillas).
4. Se baña con la salsa de tomate hasta cubrirlo, se adorna con un chile habanero que previamente fue hervido en la salsa, y se acompaña con el aguacate. Se sirve inmediatamente.



Empanadas de cazón 8 PERSONAS

INGREDIENTES

un kg de cazón guisado (ver pág. 32)
un kg de masa de maíz
50 g de harina de trigo
sal al gusto
aceite al gusto
un litro de salsa de tomate (ver pág. 43)
200 g de queso Edam rallado





PREPARACIÓN

1. Se prepara el cazón de la misma manera que en la receta del pan de cazón.
2. Se mezcla la masa con la harina de trigo y un poquito de agua con sal, y se forman las tortillas.
3. Se pone en medio de cada tortilla 20 g del cazón, se doblan y se pegan por la orilla formando la empanada; se fríen en el aceite caliente hasta que se dore.
4. Se sirven inmediatamente, bañadas con la salsa de tomate y el queso rallado de adorno.

Rinde cuatro piezas por persona.



Chiles x'catik rellenos de cazón

8 PERSONAS

INGREDIENTES

un kg de cazón guisado (ver pág. 32)
16 chiles x'catik
aceite al gusto
vinagre y azúcar al gusto
200 g de harina de trigo
diez claras de huevo
sal al gusto
un litro de salsa blanca (ver pág. 43)
un litro de salsa de tomate (ver pág. 43)





PREPARACIÓN

1 Se prepara el cazón asado igual que en el pan de cazón.

2 Los chiles se escalfan en aceite hirviendo, se les hace un corte a lo largo para desvenarlos y se hierven en agua con vinagre y azúcar, para que no piquen.

3 Se retiran del agua y se rellenan con el cazón; se pasan por la harina y después por las claras batidas a punto de turrón con sal. Se fríen en el aceite bien caliente.

4 Se sirven inmediatamente con la salsa blanca como cama (opcional) y la salsa de tomate encima.



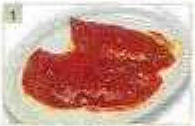
Se acompañan con arroz blanco (ver pág. 44).

Pescado en tikinxic 8 PERSONAS

INGREDIENTES

dos kg de filete de mero
sal al gusto
pimienta al gusto
cuatro dientes de ajo
tres limones
150 g de pasta de achiote
(ver pág. 46)
cinco naranjas agrias
hojas de plátano
200 g de cebolla blanca
200 g de tomate rojo
200 g de chile dulce
cuatro ramitas de epazote
150 g de manteca de cerdo









PREPARACIÓN

1 Se limpian los filetes de pescado, se sazonan con sal, pimienta, ajo y jugo de limón. Después se marinan con la pasta de achiote diluida en el jugo de las naranjas agrias, y se dejan reposar por lo menos durante una hora.

2 Se envuelve cada filete con la hoja de plátano, acomodando la cebolla, el tomate y el chile dulce en rodajas, unas hojitas de epazote y una cucharadita de manteca, esto en forma de tamales; se envuelven con papel aluminio para que no se abran.

3 Se hornean durante 45 minutos aproximadamente.



Se acompaña con salsa x'nipek (ver pág. 42) y frijol refrito con totopos (ver pág. 44).











POSTRES

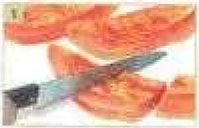
Dulce de papaya con queso

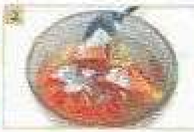
8 PERSONAS

INGREDIENTES

una papaya pintona
o amarilla de
aproximadamente tres kg
100 g de cal
dos kg de azúcar
medio litro de agua
dos cucharaditas de extracto
de vainilla
diez g de canela en raja
100 g de queso Edam en
cuadritos









PREPARACIÓN

1 Se limpia la papaya quitándole la cáscara y el bagazo con todo y las semillas. Se corta a lo largo, con tajadas de cuatro a cinco cm de ancho, cortando luego en forma triangular (diagonal), de manera que queden piezas de siete por cinco cm aproximadamente.

2 Se remojan en agua con cal, lo suficiente para cubrirlas; se deja reposar durante una hora y después se enjuagan.

3 Se acomodan en un recipiente y se les agrega el azúcar, el agua, la vainilla y la canela, en este orden. Luego se tapa y se deja cocer a fuego lento durante una hora y media, aproximadamente, sin mover.

4 Se retira del fuego y se deja enfriar antes de refrigerar. Al servirla se adorna con los cuadritos de queso.



Flan de la casa

8 PERSONAS

INGREDIENTES

300 g de azúcar
un limón
ocho huevos
una lata de leche condensada azucarada
una lata de leche evaporada
una taza de leche líquida
diez ml de extracto de vainilla







PREPARACIÓN DEL CARAMELO

1 En un recipiente se pone toda la azúcar, seis cucharadas de agua y unas gotitas de limón a fuego medio, hasta que se diluya y tome un color oscuro; inmediatamente se pone en los moldes. Esto se debe hacer primero que el flan.

PREPARACIÓN DEL FLAN

2 En una licuadora se ponen los huevos con las tres leches y la vainilla, se licuan durante tres minutos y se pone en uno o varios moldes.

3 Se cuece a baño maría, tapado, durante aproximadamente 45 minutos, con los recipientes bien sellados.

4 Se retiran del baño y se dejan enfriar una hora, a temperatura ambiente, antes de refrigerarlos.

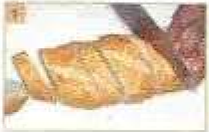
Caballeros pobres

8 PERSONAS

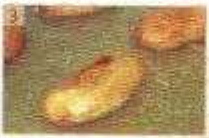
INGREDIENTES

dos barras de pan francés
cuarto litro de leche líquida
cuarto litro de leche condensada azucarada
dos cucharaditas de extracto de vainilla
diez claras de huevo
aceite al gusto
dos litros de agua
seis clavos de olor
dos tazas de pasitas
dos rajas de canela
tres tazas de azúcar









PREPARACIÓN

1 Se cortan las barras de francés en forma de rebanada diagonal.

2 Se endulza la leche líquida con la leche condensada y la vainilla. Pieza por pieza, el pan rebanado se pasa por esta mezcla y se capea con las claras de huevo, batidas a punto de turrón (esponjadas).

3 Inmediatamente se ponen a freír en el aceite caliente. Se escurren y se dejan enfriar.

PREPARACIÓN DEL ALMÍBAR

4 Se pone a hervir el agua con los clavos, las pasitas, la canela y el azúcar a fuego mediano, moviendo constantemente hasta que espese durante 30 minutos, aproximadamente.

5 Con el jarabe ya frío, se acomodan los caballeros pobres dentro y se deja reposar en el refrigerador durante una hora.





SALSAS Y GUARNICIONES



Cebolla morada curtida en juliana
MEDIO KG

400 g de cebolla morada
tres naranjas agrias
sal al gusto

Se corta la cebolla morada en juliana. Se desflema dejándola reposar en agua hirviendo, se enjuaga con agua fría, se escurre y se agrega jugo de naranja agria y sal; se deja curtir durante una hora por lo menos.



Cebolla asada en cuadritos
MEDIO KG

400 g de cebolla morada
tres naranjas agrias
un manojo de cilantro
sal al gusto

Se asa la cebolla en una plancha o sartén, después se limpia y se corta en cuadritos de un cm y medio: se curte en el jugo de naranja agria con sal, se le agrega cilantro picado muy fino y se deja reposar una hora.



Cebolla morada para cochinita
MEDIO KG

400 g de cebolla morada
tres naranjas agrias
sal al gusto
chile habanero (opcional)

Se pica la cebolla morada en cuadros pequeños de medio cm, se desflema con agua hirviendo y se enjuaga con agua fría; se curte en el jugo de naranja agria y sal. Se le puede agregar chile habanero picadito.



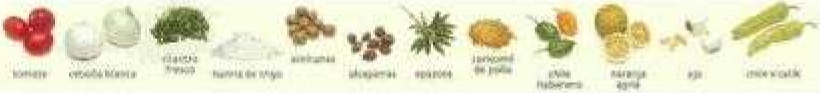
X'nipek MEDIO KG

200 g de cebolla blanca
cuarto kg de tomate rojo
un manojo de cilantro fresco
chile habanero al gusto
dos naranjas agrias
sal al gusto

Se pica todo en cuadritos de medio cm, se agrega jugo de naranja agria y sal.



Se recomienda usar guantes para picar el chile habanero.



Chiltomate UN LITRO

un kg de tomate rojo
50 g de cebolla blanca
un manojo de cilantro fresco
sal al gusto

Se asan los tomates en una plancha o sartén, se machacan y se mezclan con la cebolla finamente picada, el cilantro y la sal.



Salsa de chile habanero

diez chiles habaneros
dos naranjas agrias
sal al gusto
dos dientes de ajo

Se asan los chiles en una plancha o sartén y se licuan con el jugo de la naranja agria; se le agrega sal. Se le puede poner ajo asado, y un poquito de agua.



Salsa blanca (k'óol) UN LITRO

un litro de caldo de pollo
un manojo de epazote
50 g de aceitunas
20 g de alcaparras
diez g de consomé de pollo en polvo
50 g de harina de trigo
sal y aceite al gusto

Se pone a hervir el caldo de pollo con el epazote, las aceitunas y las alcaparras, y se sazona con el consomé de pollo. Aparte se diluye la harina en un poco de agua, se cuela y se añade el caldo lentamente sin dejar de batir. Se le agrega la sal y el aceite; se mantiene a fuego bajo.



Salsa de tomate MEDIO LITRO

medio kg de tomate rojo
150 g de cebolla blanca
un chile x'catik
Aceite al gusto
una ramita de epazote
diez g de consomé de pollo en polvo
sal al gusto

Se licua el tomate con poca agua, con la cebolla y el chile x'catik. Esta mezcla se pone a freír con el aceite y se le agrega el epazote; se sazona con el consomé de pollo y la sal. Se deja hervir a fuego lento sin tapar, moviéndolo regularmente hasta que espese, durante aproximadamente 30 minutos.





Frijol colado

medio kg de frijol negro
tres litros de agua
20 g de epazote
un diente de ajo
sal al gusto
aceite o manteca
una cebolla blanca
un chile x'catik



Se pone el frijol limpio en el agua hirviendo con una ramita de epazote y el ajo. Se cocina tapado a fuego medio hasta que esté bien cocido. La sal se agrega cuando empieza a rajarse. Ya bien cocido se licua. En otra olla se pone a calentar aceite o manteca de cerdo, se fríe la cebolla y el chile x'catik entero y se agrega el frijol ya licuado y una ramita de epazote. Se deja hervir un rato y se cuela.

Frijol negro refrito



Se sigue la misma receta que el frijol colado, pero no se cuela y se deja hervir a fuego lento moviéndolo constantemente hasta que espese. Como no se cuela, la cebolla va picada muy fina; el chile x'catik es opcional.

Ibes refritos



En lugar de frijol negro se utiliza ibes. Se prepara igual que el frijol refrito, pero sin chile x'catik y al freír se le agrega epazote picado muy fino.

Arroz blanco

tres tazas de arroz
aceite al gusto
un diente de ajo
media cebolla chica
cuatro y media tazas de agua
sal al gusto



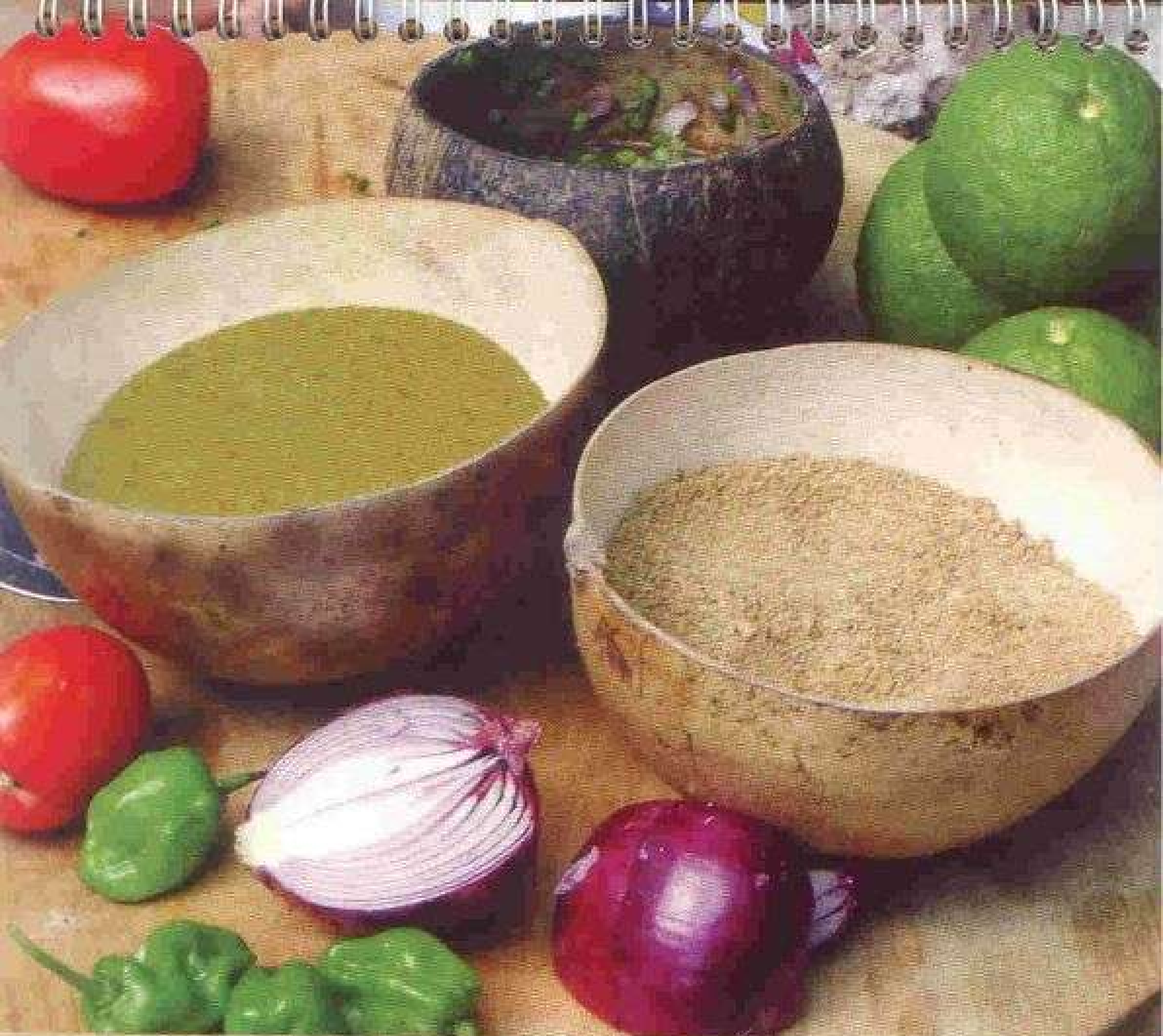
Se remoja el arroz una hora en agua caliente, se lava y se escurre en un colador hasta que el agua esté clara. Se pone a calentar el aceite en una cazuela y en ella se fríe el arroz, cuidando que no se dore. Se licua el ajo y la cebolla con el agua y la sal. Esto se le agrega al arroz y se deja cocinar a fuego lento tapado, durante 30 minutos aproximadamente.

Tortillas de maíz 15 PIEZAS

600 g de masa de maíz para tortillas
sal al gusto



Se divide la masa en 15 partes iguales y se forma con ellas bolitas de cuatro cm de diámetro. Se calienta un comal o plancha a fuego medio. Se aplanan las bolitas con una prensa (colocando una bolsa de plástico entre la prensa y la masa, para que no se pegue) o a mano, presionándolas con los dedos, al tiempo que la va rotando con la otra mano. Se ponen las tortillas en el comal por un minuto aproximadamente, volteándolas de lado cada 15 segundos. Las tortillas deben inflarse; si esto no pasa, hay que presionarlas con los dedos en la última vuelta.



INGREDIENTES REGIONALES



Los recados y las pastas se venden ya listos en los supermercados. Aquí se muestra cómo se hacen.

Recado para escabeche

- cuatro pimientas gordas
- cinco clavos de olor
- media cucharada de pimienta negra molida
- media cucharadita de orégano seco en hoja
- media cucharadita de cominos
- cinco dientes de ajo
- sal al gusto
- una y media cucharada de vinagre suave blanco o jugo de naranja agria

Se muelen todas las especias finamente junto con el ajo, y se cuelan; se incorpora la sal y el vinagre. La mezcla debe quedar espesa.



Recado negro

- medio kg de chile rojo local seco
- 50 g de ajo
- dos manojos de epazote
- sal al gusto

Se lavan los chiles, se les quitan las venas y semillas y se asan en un comal hasta que estén quemados. Se licuan con el resto de los ingredientes y esto se sazona con sal; se añade agua hasta lograr una consistencia ligeramente espesa.



Pasta de achiote

- cuatro cucharadas de semillas de achiote
- una cucharadita de orégano seco en hoja machacado
- una cucharadita de cominos
- media cucharadita de pimienta negra molida
- 12 pimientas gordas
- diez dientes de ajo pelados
- cuatro clavos de olor
- sal al gusto
- vinagre blanco o jugo de naranja agria al gusto

Se muele todo muy bien y se le añade poco a poco el vinagre o el jugo de naranja agria hasta formar una pasta espesa.



Pasta para papadzul

- medio kg de pepitas (semillas) de calabaza gruesas y peladas
- sal al gusto

Se tuestan las pepitas en un comal, sin dejar que doren. Se muelen a mano o se licuan; se sazona con sal y se le agrega agua poco a poco hasta lograr una pasta espesa.

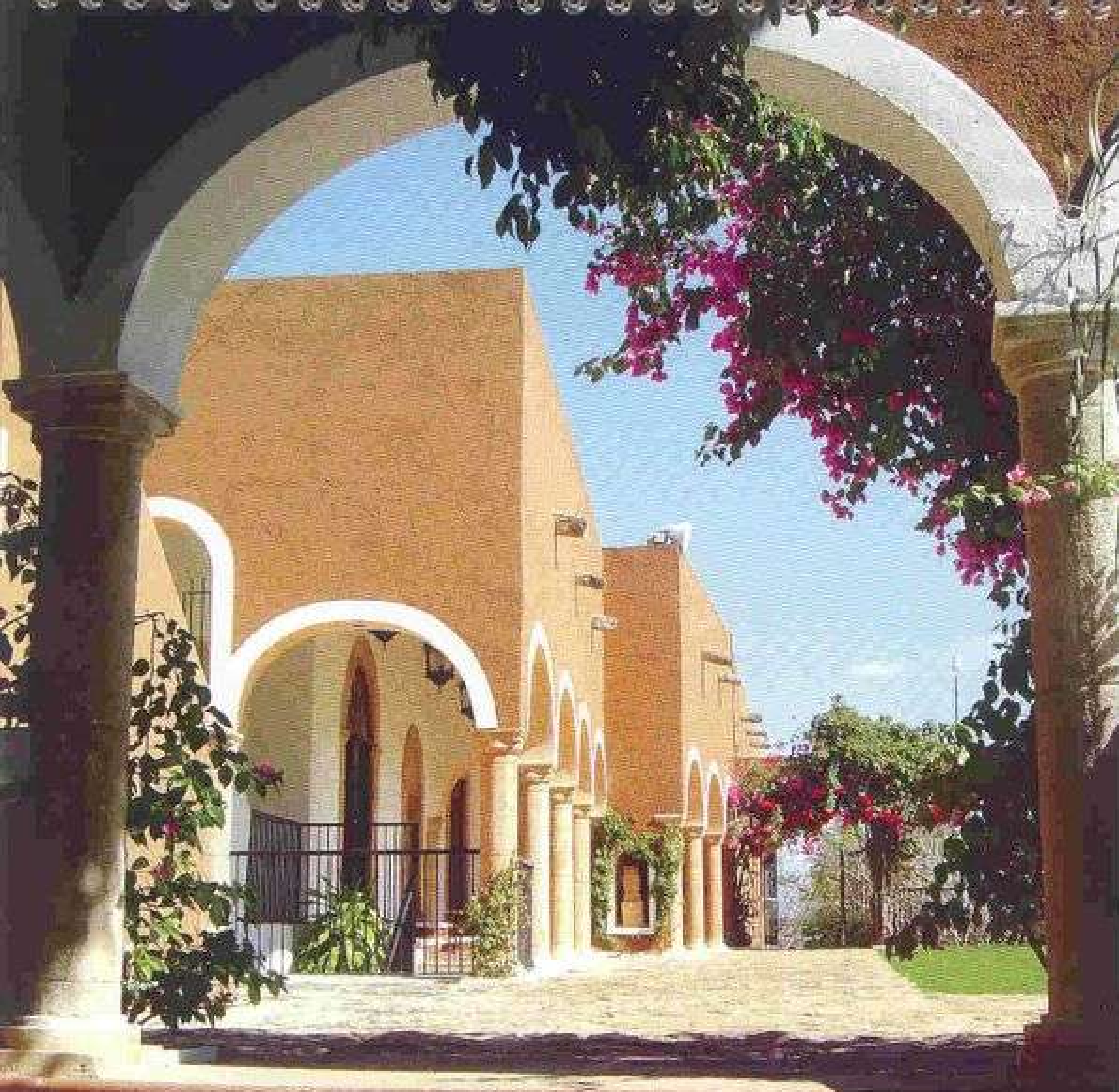


Sustituto de naranja agria

- una cucharadita de ralladura muy fina de toronja
- dos cucharadas de jugo fresco de naranja
- dos cucharadas de jugo fresco de toronja
- cuatro cucharadas de jugo fresco de limón



Mezcle todos los ingredientes.



COCINA YUCATECA DE LA HACIENDA TEYA
1ª Edición, 2005.

D. R. © Editorial Dante S.A. de C.V.
Calle 19 No. 102 x 20 Col. México C.P. 97125
Mérida, Yucatán, México.

I.S.B.N. 970-605-333-8

Jefe de producción: Hervé Baeza Braga.
Dirección creativa: Gabriela Calero Cervera.
Diseño: Gabriela Calero Cervera.
Fotografías: David Baeza Braga;
págs. 2, 3, 4, 14, 36, 45 y 47 Gabriela Calero;
pág. 18 y contraportada Hacienda Teya.
Textos: Hacienda Teya.
Introducción: María Teresa Mézquita.
Revisión de recetas: Addy Baeza Braga.
Corrección de estilo: Svetlana Larrocha.
Revisión técnica: Laura Morales Encalada.

IMPRESO EN MÉXICO POR PIXEL.

Queremos agradecer a la Hacienda Teya por las facilidades
otorgadas para la realización de este libro.

Hacienda Teya: km 12.5, carretera Mérida-Cancún.
www.haciendateya.com

